

# ほけんだより 3月

令和6年2月29日  
 府中市立府中第一小学校  
 校長 布宮 英明  
 保健室 加藤久美・山口奈那子

はや早いもので、今年度も残り1か月になりました。振り返ってみて、やり残したことはありませんか。まだ、チャンスはあります。笑顔で、元気に、胸を張って今の学年を終えることができるようにがんばりましょう。



## 3月のほけん目標

○ 耳を大切にしよう

○ 1年間の健康生活を反省しよう

3月3日は



3月3日は「耳の日」



イヤホン

難聴に

注意!



長時間聴いている



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

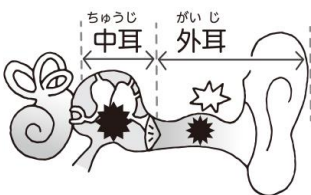
イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

## イヤホンの使い方

- ・ 周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・ 1日1時間未満の使用にする

注意!

# 子どもの耳のトラブル



**外耳炎** (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間 (外耳) に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

**中耳炎** (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

## かいているものがあったら返却してください

着ているものが汚れたり、ぬれたりした場合、保健室で着替えをお貸しします。パンツは、新品をお貸しするので、同じサイズの新品のパンツを返却してもらうことになっています。

しかし、現在、男児用も女児用も、返却されていないパンツがあるため、貸し出しができなくて困っています。

(サイズ：120・130)

まだ、返していない方は、できるだけ早めに保健室に返却していただくと助かります。

同様に、体育着や上履きも返却せずにご家庭にありましたら必ずご返却ください。

よろしくお願ひします。



花粉がとびはじめました。早めの対策を！

暖かかったり、肌寒かったりで体調管理が大変です。

規則正しい生活で、あと一か月がんばろう！